



GUÍAS DE INTERÉS · Nº 01

Una Guía Breve sobre las emociones

De la serie “Entender lo que sentimos”

Por el Médico Francisco A. Cantú Guzmán

Autor: Médico Francisco A. Cantú Guzmán. Siéntase en confianza de copiarlo y repartirlo, siempre y cuando se mantenga el autor y el origen.

WWW.DRSCANTU.COM

I. Las emociones

Las emociones son parte de nuestro vivir, cumplen un propósito fundamental de permitir navegar nuestro mundo externo. Vienen siendo las alarmas naturales del cuerpo. Nos van a alertar a eventos externos para dar lo mejor de nosotros. Como alarmas deben de ser incómodas para llamar la atención. Tal y como una alarma en la casa que nos alerta por el humo, por una persona que entró sin avisar. Va a ser alta, ruidosa, que moleste, que obliga a poner nuestra atención.

El problema es que en la cultura que vivimos se les enseña a no hacerles caso, a no mostrarlas y no hablar de ellas. Error craso, porque cuando hay una alteración en estas alarmas nos avisan de un padecimiento.

Vamos a dividir las con el propósito de entender: básicas, sociales y complejas. Las básicas y sociales se activan solas; las complejas requieren de un trabajo para sentir las.

Las emociones básicas son: dolor, hambre, sed, sueño, frío, calor, etc. En estas queda claro el propósito y qué acción se requiere para que cedan. Ejemplo: hambre — comer.

Las sociales son el enojo, la tristeza, la ansiedad, la culpa, la vergüenza. El enojo se activa cuando percibimos un obstáculo para nuestra persona y nos da la energía suficiente para resolverlo. La tristeza avisa de una pérdida y nos detiene para que la podamos elaborar y continuar con la vida. La frustración se activa cuando algo que estamos haciendo no sale bien, y da la energía para buscar alternativas. El miedo es bien conocido porque se activa y la reacción es pelear, correr o quedarse paralizado. La culpa se activa cuando rompemos una regla interior, y es lo suficientemente fuerte para evitar volver a romperla. La vergüenza aparece cuando se rompe una regla social: nos sonrojamos y buscamos evitarlo en el futuro. La ansiedad se activa cuando percibimos algo de cuidado para nuestra persona, y su propósito es anticipar para que estemos preparados cuando suceda.

Las complejas son como el amor, los celos, la fe, etc.; hay que trabajarlas para sentir las. Sé que aún faltan muchas por nombrar, como el sentir humillación, que viene siendo una forma exagerada de sentir vergüenza, ocasionada por otras personas con el propósito de causar un dolor profundo. Van a encontrar que la mayoría de las emociones no nombradas son variantes de las que mencionamos.

Las emociones no se "controlan" como dicen en redes o en cursos de superación. Se sienten, se atiende la causa... y se apagan solas. Resolverlas a tiempo deja alivio y

puede llegar a alegría.

El problema viene cuando una emoción se queda encendida sin motivo, no aparece cuando debería, se dispara sin razón, se mantiene por un tiempo prolongado o no se activa. Estas alteraciones fuera de lo normal nos avisan de un padecimiento.

Ignorar una emoción es como tapar con cinta la alarma de un detector de humo... y quedarse a ver si la casa se quema.

Así que, la próxima vez que una emoción lo incomode, no la reprima: escúchela.

Ahora bien, saber que las emociones existen y avisan es solo el primer paso. El segundo es entender qué hacen una vez que están encendidas.

II. Cómo colorean el pensamiento

Las emociones colorean nuestra forma de pensar. Quizá nunca lo habías reflexionado, pero de seguro lo has vivido: ante un mismo evento, con el paso del tiempo, la emoción cambia... y con ella, cambia también lo que pensamos.

Un ejemplo lo deja claro. Seis personas son asaltadas al mismo tiempo. El que siente ansiedad imagina todo lo que podría pasar y busca anticipar. El que siente miedo piensa en correr... o se paraliza. El que siente frustración se pregunta "¿por qué acabé aquí?" y después buscará cómo evitar repetirlo. El que siente coraje llena su mente con deseos de venganza. El que siente tristeza se concentra en lo perdido. Y el que siente impotencia concluye que nada se puede hacer.

El evento es el mismo... pero los pensamientos, radicalmente distintos. Porque la emoción dicta el color del pensamiento.

Si después del suceso la emoción sigue girando como un hámster en su rueda, no importa cuánto tiempo pase: el pensamiento se queda igual de teñido. En cambio, si logras decirte "ya pasó" y das espacio para que la emoción baje de intensidad, lo más probable es que tu forma de pensar también se modifique.

Nadie puede evitar sentir. Pero sí puedes aprender a reconocer lo que sientes y darte un tiempo para que la emoción baje. Así dejas de colorear tanto el pensamiento y te permites ser más objetivo en tus decisiones y acciones. Si necesitas unos minutos... o un día... no pasa nada. El problema no va a huir. No se trata de dejar de sentir. Se trata de aprender de ti mismo: de tus emociones... y de cómo piensas.

Entender que la emoción tiñe el pensamiento es apenas la mitad del camino. La otra mitad tiene que ver con algo que se nos enseñó mal desde niños: la idea de que sentir y mostrarlo es sinónimo de debilidad. Vale la pena desmontar eso con calma, porque de ahí nace buena parte del daño que la gente se hace por no saber qué hacer con lo que siente.

III. El mito de la debilidad al mostrarlas

Hay una película, Patton, que suelo recomendar a mis pacientes desde hace décadas. El actor no interpreta a un hombre frío ni imperturbable, sino a uno que siente con intensidad... y lo deja ver. Rabia, frustración, tristeza: no lo hacen débil. Lo hacen humano. Y, sobre todo, lo hacen fuerte.

Mostrar una emoción no es perder el control; es tenerlo. Porque sentir no es lo mismo que desbordarse. El que puede decir "esto me duele" o "esto me enoja" sin destruir a nadie, ha ganado más batallas que el que finge estar bien.

La idea de que expresar emociones es debilidad viene de una cultura emocionalmente anémica, esa que confunde rigidez con fortaleza y silencio con equilibrio. Nos enseñaron que llorar es de débiles, enojarse es de locos y tener miedo es de tontos. Y claro, terminamos criando generaciones de adultos que no saben qué sienten, pero opinan de todo.

Quien no le hace caso a la emoción... no entiende. Y quien no entiende, repite. Así nacen las mismas discusiones, los mismos errores y las mismas heridas que se heredan como apellido.

Los extremos, por supuesto, enferman: reprimir o dramatizar son dos formas distintas de perderse. El punto sano está en reconocer lo que uno siente, esperar a que baje la intensidad y responder con medida. Eso no es debilidad, eso es madurez emocional.

Reaccionar en automático es propio de la infancia. El adulto sano entiende que la emoción es una señal, no una orden.

Así que hazte una pregunta: ¿cuando algo te duele o te irrita, respondes como un adulto... o como un niño con historial emocional pendiente?

Porque al final, no hay debilidad en sentir. La verdadera fragilidad está en negarlo, en disfrazar el miedo de coraje, y en llamar "temple" a lo que en realidad es desconexión emocional.

Si mostrar la emoción no es el problema, cabe entonces la pregunta contraria, la que muchos pacientes hacen cuando el sufrimiento aprieta demasiado: ¿y si mejor dejo de sentir por completo? Vale la pena responderla con seriedad, porque la respuesta no es filosófica — es clínica, y ya se ha visto en carne y hueso qué pasa cuando ocurre de verdad.

IV. La fantasía de no sentir

Imagina esto por un momento: vivir sin miedo, sin ansiedad, sin tristeza. Un mundo emocional en silencio. Suena tentador... casi como una utopía para quienes dicen "ya no quiero sentir nada".

En psiquiatría a eso solemos llamarle una fantasía. Y como toda fantasía, se cae a pedazos cuando le pones realidad encima.

Porque sí existen personas que dejaron de sentir. No por iluminación espiritual, sino por daño físico en el lóbulo frontal, generalmente tras un accidente. Y lo que ocurrió no fue paz interior... fue discapacidad.

A estos pacientes había que cuidarlos como niños. No detectaban peligro, ni responsabilidad, ni consecuencias. Podían cruzar la calle sin mirar, firmar un contrato absurdo, o dejar a un niño de tres años trepado en una barda sin mover un dedo. ¿Por qué? Porque sin emociones no hay alarmas internas.

El miedo no se activaba. La ansiedad no anticipaba nada. La culpa no corregía. La vergüenza no regulaba la conducta social. El enojo no marcaba límites.

Y entonces el mundo —el real, no el imaginado— se volvía un lugar imposible de habitar.

Estos pacientes requerían lo que podríamos llamar una "nana emocional": alguien que les recordara responsabilidades básicas, que les dijera cuándo parar, qué evitar, qué atender, y cómo no arruinar una interacción social en menos de treinta segundos.

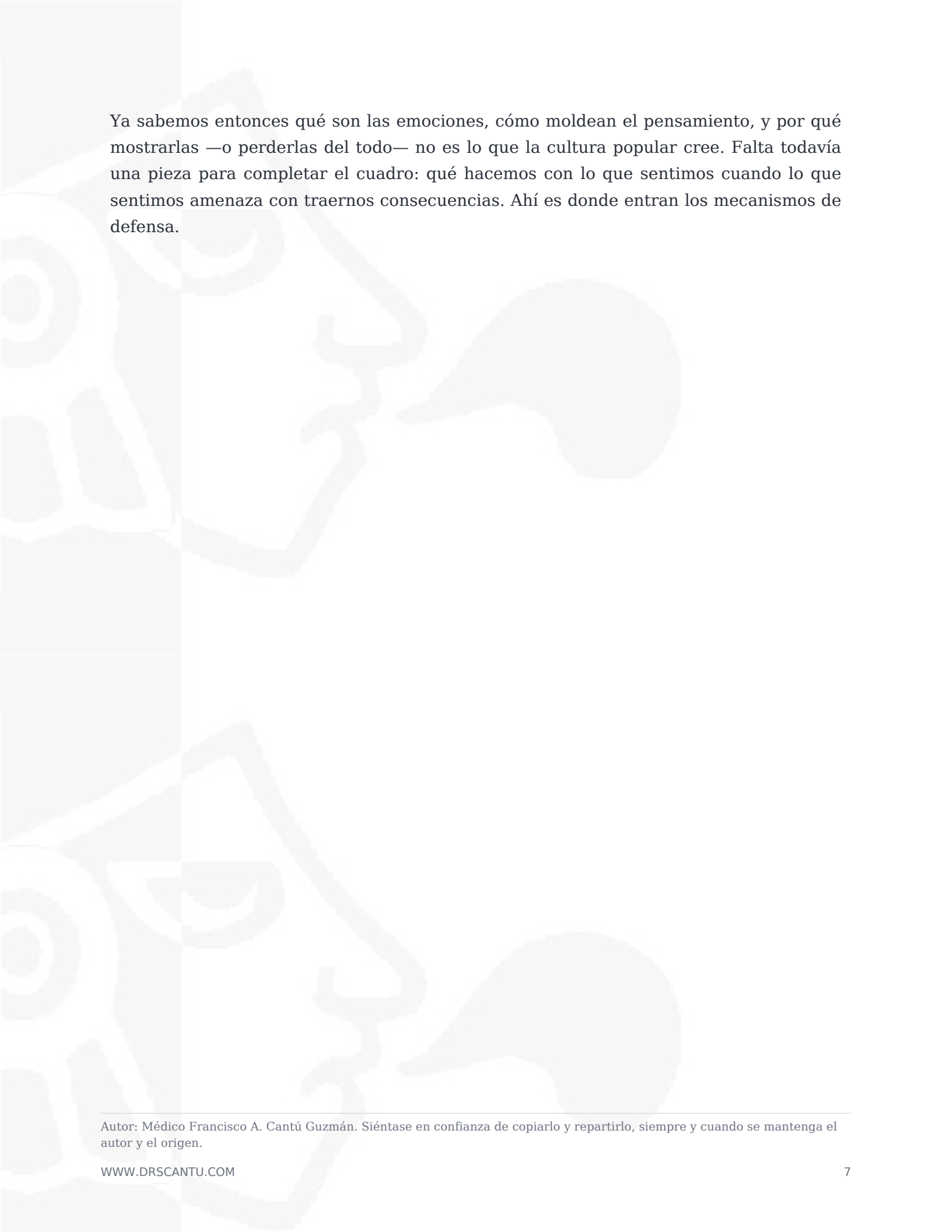
No era libertad. Era ser un inválido emocional.

Así que cuando alguien dice "yo quisiera dejar de sentir", lo que realmente está diciendo es "yo ya no quiero sufrir". Pero las emociones no son el problema; lo es la incapacidad de manejarlas.

Sentir duele, sí. Pero no sentir... te deja sin brújula, sin contexto, sin sentido de peligro. Una vida sin emociones no es una vida tranquila: es una vida sin dirección.

Las emociones son la fricción que nos mantiene en la realidad. Quitarles el volumen no da paz... da vacío. Y en el vacío no hay camino, solo caída.

Así que antes de desear no sentir, pregúntate esto: ¿quieres aliviar el dolor... o quieres apagar el sistema que te mantiene vivo? Porque son dos cosas muy distintas.



Ya sabemos entonces qué son las emociones, cómo moldean el pensamiento, y por qué mostrarlas —o perderlas del todo— no es lo que la cultura popular cree. Falta todavía una pieza para completar el cuadro: qué hacemos con lo que sentimos cuando lo que sentimos amenaza con traernos consecuencias. Ahí es donde entran los mecanismos de defensa.

V. ¿Qué es la salud emocional?

Ya vimos qué son las emociones y para qué sirven — la alarma, los tipos, la función de cada una. Ahora toca la parte que casi nadie enseña: cómo se mantiene en buen estado ese sistema.

Las emociones dependen del buen funcionamiento de la mente, que es una función del cerebro, y el cerebro depende del buen funcionamiento del cuerpo. Por ende, lo que los médicos recomiendan para mantener una buena salud física es exactamente lo mismo para una buena salud emocional. El ejercicio estabiliza el ánimo. El sueño regula el sistema límbico. La alimentación afecta directamente la producción de los químicos que regulan las emociones.

Ahora, al igual que todas las funciones del cuerpo, las emociones requieren de mantenimiento. Estas son las recomendaciones:

Hacerle caso a las emociones y resolver aquello de lo que te están alertando — cada una avisa algo distinto, como ya vimos en el capítulo I.

No guardarse conflictos emocionales por largo tiempo sin resolver. Desgasta y pueden infestarse en resentimientos.

Aprender a calibrar la importancia, porque la importancia sostenida mantiene viva la emoción.

Tener presente que la emoción colorea el pensamiento, tal como vimos en el capítulo II — por eso conviene dejarla bajar de intensidad antes de decidir algo importante.

Aprender a identificar tus emociones. Es frecuente que al preguntar qué sientes, las personas expresen lo que están pensando, no lo que sienten.

Entender que no es malo sentir emociones. Tienen una función importante.

No reprimirlas — mostrarlas no es debilidad, como quedó claro en el capítulo III.

Reconocer cuando hay una alteración en la regulación emocional. No es difícil identificarlo porque se convierte en un sufrimiento emocional constante. Cuando eso ocurre, hay que hacer cita con el médico especialista.

¿Quién iba a decir que un poeta romano llamado Juvenal estaba en lo correcto cuando hace dos mil años dijo: *mens sana in corpore sano* — una mente sana en un cuerpo sano? No era médico. Lo intuó. La neurociencia tardó dos mil años en darle la razón.

Cuerpo sano, mente sana. Y ahí, por en medio, emociones sanas.